


Pengaruh Penggunaan Psikologi Positif berbasis Islam untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama

Nollan Adams Muamayziz¹, Rini Lestari²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

 Email korespondensi: f100210100@student.ums.ac.id

Abstrak. Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang menyerang hampir semua kalangan termasuk pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama. Tingginya tingkat kecemasan pada individu dapat berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan individu. Pendekatan psikologi positif berbasis islam telah banyak digunakan sebagai salah satu intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala kecemasan. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan psikologi positif berbasis islam untuk mengurangi gejala kecemasan pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain Pre-Experimental Design: One-Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara Purposive sampling dengan jumlah partisipan sebanyak 8 Penerima Manfaat. Dari hasil Uji Hipotesis Wilcoxon didapatkan, nilai $z=-0,681$; Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,496 ($p>0,05$) yang menunjukkan bahwa pelatihan Psikologi Positif Berbasis Islam tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Penerima Manfaat Panti Sosial Wanodyatama Surakarta



Kata kunci: Panti Pelayanan Sosial; Psikologi Positif; Kecemasan; Kesejahteraan Psikologi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan untuk kesejahteraan individu. Kesehatan mental berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Apabila kesehatan mental kurang diperhatikan, nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari seperti menjadi kurang nyaman, kelelahan, stres, dan bosan. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dalam cara berpikir, bertindak dan merasa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2020) menjelaskan kesehatan mental tidak hanya mencakup gangguan mental seseorang, tapi juga kemampuan seseorang dalam berhubungan sosial yang baik, mengatasi stress, kecemasan dan membuat keputusan penting di hidupnya.

Salah satu kelompok yang rentan mengalami kecemasan adalah wanita yang tinggal di panti pelayanan sosial. Sering kali mereka menghadapi beberapa tantangan yang rumit di hidupnya seperti kehilangan dukungan dari keluarga dan pengalaman kekerasan yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Parashar dkk (2012) menyampaikan bahwa kecemasan merupakan gejala utama dari banyak gangguan kejiwaan yang dimana kondisi seseorang dapat dipicu dari respon emosional terhadap persepsi ancaman, kecemasan dikaitkan dengan situasi yang dianggap sebagai hal yang tidak terkendali atau tidak dapat dikendalikan. Penelitian yang dilakukan oleh Saradhadevi & Hemavathy (2022) menyampaikan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai dengan ketegangan internal dan sensasi ketakutan yang tidak menyenangkan secara subyektif tentang kejadian yang akan datang, kecemasan adalah reaksi khas manusia, namun apabila sudah berlebihan dan jangka waktu yang lama dapat diklasifikasikan sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang dialami oleh penerima manfaat dapat berdampak terhadap keseharian mereka sehingga berpengaruh terhadap proses rehabilitasi mereka.

Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama Surakarta (PPSW) adalah salah satu lembaga yang bertugas untuk memfokuskan terhadap pelayanan dan rehabilitasi kepada para wanita dengan berbagai latar belakang sosial seperti, mantan pekerja seks komersial, penyandang disabilitas, korban kekerasan, eksploitasi, hingga ketidakmampuan sosial. Namun seiring berjalannya waktu, di panti ini juga menerima wanita dari kalangan anak jalanan dan titipan dari orang tua. Panti ini berfokus terhadap rehabilitasi sosial melalui



bimbingan fisik, mental, sosial dan keterampilan, pada saat proses masuk biasanya akan melibatkan evaluasi dari pihak panti untuk memastikan bahwa kriterianya terpenuhi, dan dilanjutkan dengan oleh penyusunan rencana rehabilitasi agar sesuai dengan kebutuhan individu. Durasi yang diperlukan untuk melakukan proses rehabilitasi pun bervariasi, dikarenakan akan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individu, namun rata-rata dapat berlangsung antara 6 bulan sampai 1 tahun, dalam beberapa kasus yang terjadi di panti, penerima manfaat juga dapat diperpanjang durasinya berdasarkan dari hasil evaluasi perkembangan yang dilakukan. Fasilitas yang disediakan di panti ini meliputi layanan bimbingan konseling, pelatihan keterampilan, layanan kesehatan, ruang tinggal yang nyaman, perpustakaan dan sarana ibadah, hal tersebut cukup diperhatikan oleh pemerintah maupun pengelola panti ini sehingga para penerima manfaat dapat melakukan proses rehabilitasi tanpa hambatan yang besar. Untuk kegiatan di panti cukup bervariasi, seperti bimbingan fisik olahraga, pemeriksaan kesehatan, pelatihan keterampilan seperti menjahit, memasak, kerajinan tangan, dan salon guna menunjang untuk bekal kemampuan penerima manfaat yang dimaksudkan dapat memberikan pandangan hidup yang baru setelah rehabilitasi yang dilakukan di panti.

Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan, dampak dari kecemasan yang dialami bervariasi, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Suarti dkk (2020) menjelaskan bahwa dampak dari kecemasan pada umumnya seperti emosional yang dimana individu merasakan ketakutan yang sangat besar dan sadar, kognitif yang dimana ada ketakutan yang semakin besar dan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam berpikir jernih, psikologis yang dimana tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak. Namun gejala yang lain dapat berupa individu menjadi gelisah, mengalami mimpi buruk, mudah tersinggung, mudah marah, kesulitan bernapas, sakit perut, keringat berlebihan, merasa takut dengan banyak hal, sulit berkonsentrasi, mengganggu keyakinan sendiri, dan merasa sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 2 penerima manfaat di panti sosial Wanodyatama pada Agustus 2024 dan hasil observasi yang dilakukan, gejala kecemasan yang timbul berupa kekhawatiran tidak diterima oleh keluarga atau masyarakat ketika keluar dari panti, sering menyendiri, menjadi lebih sensitif, mudah menangis, susah tidur, khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang layak, pelabelan negatif dari masyarakat. Hasil wawancara lainnya yang telah dilakukan didapatkan bahwa penerima manfaat merasa khawatir setelah keluar dari panti nantinya tidak bisa berhasil dan tidak bisa membahagiakan orang tuanya, menjadi sering menyendiri, selalu mempertanyakan diri sendiri dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, menjadi sulit tidur karena merasa khawatir tentang banyak hal, menjadi lebih sensitif dan sering menangis, merasa cemas apabila kepulangannya dari panti diundur, khawatir



apabila sudah keluar dari panti tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang layak, selain itu penerima manfaat juga sering mengalami sakit kepala, diare, keringat berlebihan, jantung berdegup lebih cepat pada saat memikirkan permasalahannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurfajriah & Sovitriana (2021) berdasarkan wawancara kepada penerima manfaat di panti sosial wanita, penerima manfaat wanita awalnya masih mengikuti program yang ada di panti, namun lama kelamaan merasa mudah lelah, bosan dan malas untuk mengikuti program karena terlalu banyak aturan yang berlaku, penerima manfaat juga jadi susah tidur, mudah tersinggung yang mengakibatkan terjadinya pertengkaran sesama penerima manfaat, gelisah, sulit untuk berkonsentrasi, mempunyai pemikiran yang irasional, dan khawatir yang berlebihan. Fenomena perilaku tersebut sesuai dengan karakteristik gangguan kecemasan dalam acuan DSM V TR (American Psychiatric Association, 2022). Oleh karena itu diperlukan pemberian intervensi kepada penerima manfaat, karena penerima manfaat rentan mengalami kecemasan yang dibuktikan dengan hasil wawancara pada penelitian tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di panti sosial Wanodyatama didapatkan bahwa penerima manfaat merasa khawatir setelah keluar dari panti nantinya tidak bisa berhasil dan tidak bisa membahagiakan orang tuanya, menjadi sering menyendiri, selalu mempertanyakan diri sendiri dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, menjadi sulit tidur karena merasa khawatir tentang banyak hal, menjadi lebih sensitif dan sering menangis, merasa cemas apabila kepulangannya dari panti diundur, khawatir apabila sudah keluar dari panti tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang layak, selain itu penerima manfaat juga sering mengalami sakit kepala, diare, keringat berlebihan, jantung berdegup lebih cepat pada saat memikirkan permasalahannya. Apa yang dirasakan oleh penerima manfaat di panti akan sangat berdampak terhadap proses rehabilitasi sehingga proses intervensi harus dilakukan agar tujuan dari rehabilitasi dapat tercapai dengan baik. Oleh karena itu sangat penting dalam memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang dan mencari strategi yang efektif untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu faktor yang mempengaruhi yang dirasakan oleh para penerima manfaat di panti pelayanan sosial adalah pelabelan negatif dari masyarakat terhadap para penerima manfaat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Syifa dkk (2023) menyampaikan bahwa pelabelan negatif yang diberikan oleh masyarakat atas keberadaan penerima manfaat memberikan dampak negatif seperti adanya gangguan kecemasan, merasa khawatir dan takut sehingga mengganggu kesejahteraan psikologis dari penerima manfaat.

Kecemasan merupakan kondisi emosional seseorang yang umumnya terjadi apabila seseorang merasakan adanya ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan



terhadap situasi atau kondisi sebenarnya Nevid dkk (2005). Kecemasan juga dapat ditandai dengan beberapa aspek seperti simtom fisik, perilaku dan kognisi, ciri fisik yang berupa kegelisahan, kecemasan, gemetar, sesak di bagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan berkeringat, kepala pusing, jantung berdegup kencang, jari atau anggota tubuh lain terasa dingin, mual dan beberapa simtom fisik lainnya. Ciri perilaku yang meliputi menghindar, bergantung dengan orang lain dan gelisah. Dan ciri kognitif meliputi kekhawatiran, merasa takut dan cemas akan masa depan, selalu memikirkan dan sangat waspada terhadap sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang selalu mengganggu secara terus-menerus, memiliki pemikiran yang membingungkan, sulit dalam berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya, dan berpikir bahwa segala sesuatu hal menjadi tidak terkendali Nevid dkk (2005).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Macua (2021) menyebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan sekelompok masalah mental yang digambarkan seperti kegelisahan dan ketakutan yang sangat besar dan liar yang melebihi kapasitas sosial sehingga individu secara fundamental melemah, Menurut Laily & Andriyani (2024) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi seseorang yang kurang menyenangkan, reaksi tersebut ditandai dengan rasa ketakutan yang berlebih, seseorang yang mengalami kecemasan berlebih dapat mengakibatkan dampak yang buruk terhadap kesehatan, selain itu juga dapat mengubah perilaku seseorang yang menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Abubakar dkk (2021) menyampaikan bahwa kecemasan merupakan gangguan mental yang biasanya ditandai dengan perasaan takut yang hebat secara tiba-tiba, hal tersebut biasanya terjadi karena respon terhadap situasi stres yang menjadi patologis ketika tidak terkendali atau terjadi tanpa adanya ancaman yang nyata. Kecemasan yang dialami oleh penerima manfaat juga penting untuk menjadi perhatian oleh pengelola panti pelayanan sosial, apabila para penerima manfaat banyak yang mengalami kecemasan, hal tersebut akan menghambat proses rehabilitasi. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respon alami manusia ditandai oleh rasa takut dan khawatir terhadap hal-hal yang dianggap membahayakan, yang mempengaruhi fungsi fisiologis serta perubahan pada fisik, kognitif, perilaku dan emosional, kecemasan juga mengganggu keseimbangan pribadi yang berdampak terhadap perilaku. Oleh karena itu perlu adanya intervensi psikologis dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh penerima manfaat di panti.

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang menekankan potensi dan kekuatan manusia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas individu dan kelompok (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (2011) menjelaskan aspek-aspek psikologi positif meliputi emosi positif, tujuan hidup, hubungan sosial, keterikatan, dan pencapaian yang



positif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khodayarifard dkk Khodayarifard dkk (2016) menjelaskan ada beberapa fokus bahwa psikologi positif dalam pandangan Islam yang menjelaskan terkait hal positif Islam terhadap manusia, kepercayaan terhadap kebaikan Illahi sebagai optimisme dan pikiran positif, rasa kebersyukuran, tawakkul sebagai seseorang yang menyerahkan segala urusannya kepada Allah, dan menjadi manusia universal yang dapat menunjukkan fitrah dirinya untuk berkembang secara spiritual kepada Allah. Pada psikologi positif melalui pendekatan Islam lebih memfokuskan terhadap sifat, penekanan hubungan manusia terhadap Allah, dan kemampuan seseorang untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Intervensi psikologi positif juga merupakan salah satu upaya untuk membantu membentuk emosi yang positif, kekuatan karakter seseorang dan kebermaknaan dalam membangun hidup yang menyenangkan, sehingga dapat memunculkan aktivitas pribadi yang baik serta kehidupan yang lebih bermakna. Pada pengaplikasian intervensi psikologi positif tidak hanya berfokus pada individu saja, namun juga dapat digunakan dalam kelompok, seperti yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Park dkk (2004) menjelaskan bahwa intervensi psikologi positif juga dapat diterapkan dalam sebuah kelompok. Penggunaan psikologi positif dalam kelompok tidak hanya dapat mengatasi beberapa permasalahan dari anggota kelompok yang dialami, namun juga bisa saling berbagi pengalaman individu terhadap kelompok untuk dapat meningkatkan keterampilan bersosial, meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi prasangka dan mendapatkan pandangan serta solusi dari setiap permasalahan yang dialami oleh individu. Selain itu ada beberapa manfaat lainnya seperti individu dapat mengungkapkan perasaannya dan individu juga bisa mendapatkan umpan balik untuk diberikan dukungan positif. Pada pelatihan psikologi positif, bentuk intervensi yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan berbagai aspek pada kesejahteraan psikologis individu, termasuk dalam peningkatan emosi positif, keterlibatan aktif dalam beberapa aktivitas, dan pencarian pemaknaan hidup yang lebih mendalam. Ketiga aspek tersebut dapat diwujudkan melalui penerapan enam teknik utama, yaitu penggunaan kekuatanmu, tiga hal baik, kunjungan terima kasih, menikmati kegiatan sehari-hari, respon aktif-konstruktif, dan biografi. Keenam teknik tersebut kemudian dimodifikasi agar selaras dengan nilai-nilai ajaran Islam, sehingga dapat lebih relevan bagi individu yang menjalankan prinsip-prinsip spiritual untuk di implementasikan di kehidupan mereka, adaptasi tersebut meliputi konsep sadari kekuatanmu, tiga kantung berkah, bersyukur, menikmati, adab berkomunikasi efektif, dan biografi Seligman dkk, (2006).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aisyah Bahiyyah dkk (2024) didapatkan hasil bahwa terapi psikologi positif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa psikologi semester tiga yang melibatkan 20 partisipan. Penelitian yang



dilakukan oleh Khanjani (2017) didapatkan hasil berupa program psikologi positif dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pelatihan psikologi positif yang digunakan menggunakan pendekatan yang berbasis Islam untuk mengurangi gejala kecemasan pada penerima manfaat di panti pelayanan sosial Wanodyatama Surakarta. Kecemasan yang dialami oleh penerima manfaat dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, kesejahteraan psikologis dan bahkan bisa berdampak terhadap terhambatnya proses rehabilitasi di panti, sehingga perlu adanya pendekatan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala kecemasan yang dirasakan oleh penerima manfaat. Psikologi positif berbasis Islam sebagai pendekatan yang dapat menekankan pada kekuatan setiap individu dan emosi yang positif diyakini dapat membantu penerima manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan menurunkan tingkat kecemasan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain Pre-Experimental Design: One-Group Pretest-Posttest Design. Menurut Sugiyono (2013) pada desain ini melibatkan satu kelompok yang akan diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding. Kelompok akan diberi Pretest untuk mengukur kondisi awal sebelum perlakuan diberikan. Selanjutnya pada kelompok eksperimen akan diberikan intervensi berupa pelatihan psikologi positif. Setelah perlakuan akan diberikan Posttest untuk mengukur apakah ada perubahan yang terjadi. Pada penelitian ini melibatkan seluruh populasi penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama yang berada dalam rentang usia 14-60 tahun. Dari populasi tersebut akan dipilih sampel penelitian berdasarkan hasil skoring DASS-21 yang sesuai dengan kriteria, kemudian akan dijadikan satu kelompok eksperimen. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Dalam hal ini partisipan yang terpilih adalah mereka yang memiliki dan memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: berusia 14-60 tahun, telah berada di panti selama minimal 3 bulan, mengalami gejala kecemasan sedang – berat yang teridentifikasi melalui instrumen DASS-21.

Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala Depression Anxiety Stres Scale (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995 menjadi salah satu instrumen yang sering digunakan dalam penelitian psikologi. Skala ini sudah di adaptasi oleh Kinanthi dkk (2020). Pada penelitian ini, skala DASS-21 digunakan untuk Screening kepada populasi Penerima Manfaat yang bertujuan untuk menentukan sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu tingkat kecemasan sedang – tinggi. Setelah melakukan screening menggunakan skala DASS-21, skala Taylor Minnesota Anxiety Scale (TMAS) akan digunakan untuk mengukur tingkat



kecemasan peserta, skala ini dikembangkan oleh M. A. Taylor & J. C. Minnesota (1953). Skala TMAS versi bahasa Indonesia terdiri dari 50 item yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan, yaitu kecenderungan individu untuk merasakan dan mengekspresikan kecemasan dalam berbagai situasi, skala ini terdiri dari aspek fisiologis, kognitif dan afektif yang digunakan untuk mengukur gejala kecemasan sebelum perlakuan diberikan. Prosedur pada penelitian eksperimen ini diawali dengan screening terhadap populasi menggunakan instrumen DASS-21 untuk mengidentifikasi partisipan yang memenuhi kriteria yang nantinya akan dijadikan sampel penelitian.

Tahapan selanjutnya pada sampel penelitian akan diberikan Pretest menggunakan skala TMAS untuk mengukur tingkat kecemasan awal partisipan, tahapan berikutnya adalah pemberian intervensi berupa pelatihan psikologi positif berbasis Islam oleh fasilitator. Modul yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Karyani dkk (2023) dan terdiri dari dua pertemuan yang mencakup dua sesi. Pada pertemuan pertama, peserta mengikuti tiga sesi utama yaitu Sadari Kekuatanmu, Tiga Kantung Berkah, dan Menikmati Kedamaian. Untuk pertemuan kedua meliputi sesi Bersyukur, Adab Berkomunikasi Efektif, dan Biografi. Selanjutnya untuk tahapan akhir akan diberikan Posttest menggunakan skala TMAS untuk mengukur tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi. Pelaksanaan eksperimen berupa rangkaian kegiatan pelatihan psikologi positif berbasis Islam yang akan dipimpin oleh fasilitator yang ahli di bidangnya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis nonparametrik. Penggunaan teknik statistik nonparametrik bertujuan untuk memastikan hasil analisis tetap valid dan akurat (Mashuri, A., 2020). Teknik nonparametrik yang digunakan dalam penelitian ini Uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Uji ini digunakan untuk menganalisis perbedaan skor pretest dan posttest dalam setiap kelompok, tujuan dari analisis ini untuk menentukan apakah terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi psikologi positif berbasis Islam pada subjek penelitian.

HASIL

Subjek pada penelitian ini terdiri dari 8 Penerima Manfaat. Biodata singkat subjek penelitian pada kelompok eksperimen ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Biodata Subjek Penelitian

Nama (Inisial)	Usia	Asrama (Kamar)	Pendidikan
R	37	Asrama 6	SD
VA	21	Asrama 6	SMP



WW	35	Asrama 5	SD
CTDS	15	Asrama 3	SMP
NNS	22	Asrama 6	SMP
D	22	Asrama 6	SD
HR	24	Asrama 3	SD
SA	18	Asrama 3	SMP

Berikut ini adalah hasil skor *Pretest* dan *Posttest* pengisian skala TMAS pada peserta pelatihan:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Nama (Inisial)	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>	Keterangan Perubahan
R	31	27	Turun 4 poin
VA	25	26	Naik 1 poin
WW	39	39	Tetap
CTDS	27	21	Turun 6 poin
NNS	36	31	Turun 5 poin
D	39	40	Naik 1 poin
HR	26	27	Naik 1 poin
SA	24	26	Naik 2 poin
Total	247	237	
Rata-Rata	30,88	29,63	

Berdasarkan hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat variasi hasil skor per subjek antara sebelum pelatihan dan setelah diberikan pelatihan. Dari 8 subjek, adanya penurunan sebanyak 3 subjek, kenaikan sebanyak 4 subjek dan 1 subjek yang hasilnya tetap.

Berikut ini adalah hasil dari uji nonparametric dengan uji Wilcoxon.



Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-.681 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.496
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dari hasil Uji Hipotesis Wilcoxon, diperoleh dengan hasil nilai $z=-0,681$: Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,496 ($p>0,05$). Dari hasil yang didapat, menunjukkan bahwa pelatihan Psikologi Positif Berbasis Islam tidak mampu dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Penerima Manfaat Panti Sosial Wanodyatama Surakarta.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, hasil yang didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa pelatihan Psikologi Positif Berbasis Islam tidak mampu dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Penerima Manfaat di Panti Sosial Wanodyatama Surakarta. Dari hasil Tabel 1.2 memperlihatkan bahwa hasil nilai rata-rata *pretest* adalah 30,88 dan hasil *posttest* adalah 29,63, selisih diantara keduanya adalah 1,25 dengan nilai rata-rata *pretest* lebih tinggi.

Hasil dari uji wilcoxon pada Tabel 1.3 menunjukkan nilai Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0, 496 ($p>0,05$) yang mana 0,496 lebih besar pada taraf signifikansi 5% dari hasil yang didapat, menunjukkan bahwa pelatihan Psikologi Positif Berbasis Islam tidak mampu dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Penerima Manfaat di Panti Sosial Wanodyatama Surakarta. namun dari hasil tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pelatihan psikologi positif berbasis islam tidak mampu dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan yang pertama adalah faktor keterbatasan pendidikan. Mayoritas peserta yang mengikuti pelatihan memiliki pendidikan terakhir SD – SMP, yang dimana memiliki keterbatasan literasi dasar dan kemampuan pemahaman materi pelatihan. Meskipun fasilitator telah menyesuaikan metode dalam penyampaian materi maupun instruksi pelatihan agar lebih sederhana dan



efektif, hal tersebut tidak menjamin pemahaman optimal. Dalam penelitian ini, setelah hasil yang didapatkan, pendidikan mempengaruhi tingkat pemahaman dan kognitif dari seseorang dalam melakukan pelatihan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosya (2023) yang menyampaikan bahwa tingkat pendidikan peserta pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap pemahaman materi pelatihan, peserta dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan dengan peserta yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tilaar (2021) menyampaikan bahwa pendidikan berpengaruh secara parsial terhadap tingkat pemahaman pelatihan yang dilakukan dikarenakan pendidikan secara keseluruhan termasuk ke dalam kriteria penting.

Faktor yang kedua adalah faktor lingkungan. Di panti sosial wanodyatama surakarta, pelaksanaan rehabilitasi untuk penerima manfaat dilakukan dengan lingkungan yang kurang kondusif, terdapat beberapa gangguan eksternal seperti cuaca yang panas walaupun sirkulasi udara ruangan baik, adanya asap dari pembakaran sampah di panti, adanya kabar dari salah satu penerima manfaat yang sudah selesai rehabilitasi, dan suara musik yang mengganggu peserta pelatihan. penelitian yang dilakukan oleh Humaeroh (2024) menjelaskan bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas program pelatihan, dikarenakan apabila lingkungan yang kurang kondusif dapat menghambat efektivitas pelatihan dan pemahaman materi yang diterima oleh peserta. Penelitian yang dilakukan oleh Novianda & Azizah (2023) menyampaikan bahwa memilih susana pelatihan yang tenang dan nyaman mempengaruhi dapat mempengaruhi proses pelatihan, suasana pelatihan yang baik akan sangat membantu peserta untuk cepat memahami materi yang diberikan oleh instruktur.

Terakhir adalah faktor jadwal pelatihan. Jadwal pelatihan yang dilakukan pada penelitian ini berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan, pelaksanaan sesi pertama dan kedua dengan jeda waktu yang cukup panjang berpotensi mempengaruhi kontinuitas pelatihan yang menyebabkan menurunnya pemahaman dari materi yang telah disampaikan sebelumnya, selain itu sesi yang berlangsung dari siang hingga sore hari menambahkan beban kelelahan secara emosional dan fisik, pihak panti sudah mempunyai program kegiatan yang sudah ditetapkan untuk penerima manfaat. Dalam konteks penelitian ini, akibat dari serangkaian aktivitas pagi hingga waktu pelatihan, para penerima manfaat sudah merasa lelah secara fisik, kelelahan ini menyebabkan penurunan konsentrasi dan pemahaman akan materi pelatihan, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jumliadi (2022) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi pengaturan jadwal pelatihan yang dilakukan, maka semakin tinggi efektivitas penyelenggaraan pelatihan.



KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan, untuk penelitian selanjutnya dapat digunakan dalam konteks serupa, sehingga menjadi inovasi dan berpotensi untuk dapat dikembangkan lebih lanjut. Pada penelitian ini, untuk pihak panti dapat memanfaatkan materi dan pendekatan dalam pelatihan psikologi positif berbasis islam untuk diimplementasikan dalam program-program yang ada di panti, beberapa materi dan pendekatan dalam setiap sesi modul dapat menjadi sumber inspirasi dan wawasan baru yang dapat membantu pegawai dalam mendukung proses rehabilitasi sosial secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan. Selanjutnya untuk penerima manfaat dapat menerapkan isi materi dan pelatihan yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, hal positif yang terdapat di modul bisa membantu penerima manfaat di panti sosial khususnya dalam meningkatkan kebermaknaan hidup individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan teknis dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini, baik dari kalangan individu maupun instansi yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*, 5th ed., text rev. American Psychiatric Association Publishing, 2022.
- [2] A. Mashuri, *Buku Ajar Statistika Nonparametrik*. Malang: Inara Publisher, 2020.
- [3] J. S. Nevid, S. A. Rathus, and B. Greene, *Psikologi Abnormal*, 5th ed., vol. 1. Jakarta: Erlangga, 2005. [Online]. Available: <https://opac.ut.ac.id/detail-opac?id=19364>
- [4] M. E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Simon and Schuster, 2011.
- [5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [6] D. Utari, *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*. Malang: UMM, 1978.
- [7] World Health Organization, *Basic Documents (Including Amendments Adopted up to 31 May 2019)*. Geneva: WHO, 2020.
- [8] A. R. Abubakar et al., "Anxiety Disorders: Recent Global Approach to Neuro-pathogenesis, Drug Treatment, Cognitive Behavioral Therapy, and Their Implications," *Bangladesh Journal of Medical Science*, vol. 20, no. 3, pp. 487–503, 2021, doi: 10.3329/bjms.v20i3.52790.



- [9] A. Bahiyah, A. Marceleni, and J. Wijaya, "The Influence of Positive Thinking Therapy For Anxiety on Students," *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)*, vol. 3, no. 1, pp. 53–63, 2024, doi: 10.59066/ijoms.v3i1.542.
- [10] D. F. Cahyani and N. S. Putri, "Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja)," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 3, 2024, doi: 10.3287/liberosis.v3i3.4244.
- [11] I. Humaeroh, I. Istaryatiningtias, and R. Rismita, "Pengaruh Lingkungan Kerja dan Program Pelatihan Terhadap Efektivitas Kerja Guru Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat," *Jurnal Basicedu*, vol. 8, no. 4, pp. 2495–2506, 2024, doi: 10.31004/basicedu.v8i4.7561.
- [12] M. Jumliadi, "Analisis Efektivitas Penyelenggaraan Pelatihan Teknis Pencegahan Covid-19 Berbasis Jarak Jauh Tahun 2020," *Jurnal Pembangunan Nagari*, vol. 7, no. 1, pp. 64–75, 2022, doi: 10.30559/jpn.v%vi%i.285.
- [13] M. Khanjani, "The Impact of Positive Psychotherapy on Decreasing the College Students' Stress, Anxiety, Depression and Increasing their Well-being," *Quarterly of Clinical Psychology Studies Allameh Tabataba'i University*, vol. 7, no. 28, pp. 97–110, 2017, doi: 10.22054/jcps.2017.8158.
- [14] M. Khodayarifard et al., "Positive psychology from Islamic perspective," *International Journal of Behavioral Sciences*, vol. 10, no. 2, pp. 29–34, 2016.
- [15] M. R. Kinanthi et al., "Adaptasi alat ukur DASS-21 versi Indonesia pada populasi mahasiswa," *Seminar Nasional Psikologi dan Call for Paper UMB Yogyakarta*, 2020.
- [16] D. F. N. Laily and I. N. Andriyani, "Dampak Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 10, no. 1, pp. 43–54, 2024, doi: 10.22373/je.v10i1.19556.
- [17] T. Macua, "Epidemiology and Management of Anxiety Disorders," *Journal of Pediatric Neurology and Medicine*, vol. 6, no. 3, pp. 3–5, 2021, doi: 10.37421/jpnm.2021.06.163.
- [18] C. Novianda and S. Azizah, "Pengaruh Karakteristik Peserta, Desain, dan Lingkungan Pelatihan Terhadap Peningkatan Kompetensi Peserta Pelatihan Budidaya Lebah Madu CV. Flora Nauli," *Jurnal Riset Multidisiplin dan Inovasi Teknologi*, vol. 2, no. 1, pp. 12–25, 2023, doi: 10.59653/jimat.v2i01.305.
- [19] A. Nurfajriah and R. Sovitriana, "Rancangan Terapi Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Wanita di Panti Sosial Jakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, vol. 1, no. 1, pp. 127–134, 2021, doi: 10.35814/mindset.v1i01.2581.
- [20] B. Parashar et al., "Anxiety: A Common Problem with Human Beings," *The Pharma Innovation*, vol. 1, no. 5, p. 10, 2012.



- [21] N. Park, C. Peterson, and M. E. P. Seligman, "Strengths of Character and Well-Being," *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 23, no. 5, pp. 603–619, 2004, doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748.
- [22] A. Rosya, "Pengaruh Pendidikan dan Kelompok Umur Terhadap Pemahaman Materi Literasi Keuangan di Wilayah Prakasa Peningkatan Pengembangan Pertanian dan Pemberdayaan Pedesaan (READSI) Kabupaten Sambas Kalimantan Barat," *Jurnal AgroSainTa*, vol. 6, no. 2, pp. 67–78, 2023, doi: 10.51589/ags.v6i2.3131.
- [23] S. Saradhadevi and V. Hemavathy, "Effectiveness of holistic approach to reduce anxiety among obsessive compulsive disorder-pilot analysis," *Cardiometry*, no. 25, pp. 117–120, 2022.
- [24] M. E. P. Seligman and M. Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction," *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 5–14, 2000, doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- [25] M. E. P. Seligman, T. Rashid, and A. C. Parks, "Positive psychotherapy," *American Psychologist*, vol. 61, no. 8, pp. 774–788, 2006, doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774.
- [26] N. K. Suarti et al., "Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa," *LPPM Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA)*, vol. 1, no. 2, pp. 111–117, 2020, doi: 10.33394/jpu.v1i2.2836.
- [27] K. M. Syifa, G. F. Fadillah, and U. Marhamah, "Pelabelan Negatif Wanita Tuna Susila Di Panti Pelayanan Sosial Wanita Wanidyatama Surakarta," *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 14, no. 2, pp. 29–38, 2023.
- [28] A. F. D. Tilaar, "Pengaruh Pendidikan Dan Pelatihan Terhadap Pemahaman Akuntansi Sektor Publik Di Keuangan Rumah Sakit Abdul Moloek Provinsi Lampung," *Journal of Accounting Taxing and Auditing*, vol. 3, no. 1, 2021, doi: 10.57084/jata.v2i1.586.

